

روش هایی برای جلوگیری از ریزش مو در آقایان

تغییر در برنامه غذایی، کاهش استرس و ویزیت توسط دکتر، فقط تعدادی از کارهایی هستند که آقایان می توانند برای جلوگیری از ریزش موی خود انجام دهند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، اگر می خواهید بیشتر در این مورد بدانید حتما ادامه این مقاله را مطالعه کنید.

حواستان به آنچه می خورید باشد

عادت سالم غذا خوردن می تواند برای ساخت موهایی پرتر و ضخیم تر معجزه کند. پروتئین بدون چربی در ماهی، گوشت های کم چرب و سویا از رشد موها حمایت می کنند، آجیل ها و دانه ها نیز سرشار هستند از ویتامین و چربی های سالم تا روغنی که موها نیاز دارند را مهیا کنند تا مو نرم و سالم بماند. حتی ادویه ها نیز می توانند کمک کنند: اضافه کردن دارچین به غذا می تواند به مهیا کردن اکسیژن و مواد مغذی ضروری برای موها کمک کند.

آب بدن را تامین کنید

۲۵ درصد از فولیکول های مو را آب تشکیل می دهد و وقتی بدنتان کم آب می شود ممکن است فولیکول های جدید ضعیف شوند. سعی کنید در طول روز آب بنوشید و از غذاهایی استفاده کنید که درصد آبشان بالا است.

ویتامین هایتان را بخورید

بعد از استرس، ژنتیک و مشکلات پزشکی، کمبود ویتامین از اصلی ترین دلایل ریزش مو در آقایان است. برای جلوگیری از ریزش مو سعی کنید از یک برنامه غذایی سالم، تمام ویتامین های مورد نیاز بدنتان را دریافت کنید. ویتامین به تنظیم سنتز اسید رتینوئیک در فولیکول های مو کمک می کند (البته مقدار بیش از حد ویتامین خود باعث ریزش مو می شود). ویتامین به کاهش سطح استرستان کمک می کند، ویتامین ، و به بدن برای تثبیت مواد مغذی ضروری بدن که برای سالم ماندن به آنها نیاز دارد کمک می کنند.

نظر یک متخصص را بپرسید

از یک متخصص پوست بپرسید چگونه جلوی ریزش مو را بگیرید و به احتمال زیاد او به شما خواهد گفت برای حل این مشکل باید

قبل از اینکه شروع یا بدتر شود فعال شوید. خوبی مشورت با یک متخصص پوست و مو این است که می تواند تشخیص دهد دقیقا ریزش موی شما به چه علت است. آنها می توانند درباره نوع داروهایی که استفاده می کنید، درباره نوع محصولات مو و همچنین تاثیر سابقه خانوادگی با شما صحبت کنند. پاسخ به مشکل ریز موی شما می تواند به سادگی تغییر یک دارو باشد که به عنوان عوارض جانبی باعث ریزش موهایتان شده است.

از مدل موی دم خرگوشی یا دیگر مدل های سفت مو پرهیز کنید

اگر طرفدار مدل موهایی مانند دم خرگوشی هستید که باعث کشیده شدن موها می شود خیلی مواظب باشید! این نوع مدل موها باعث ایجاد حالتی به نام کشش آلופسی می شوند، یعنی موها به خاطر تحت فشار قرار گرفتن شدید شروع به ریختن می کنند و این مساله به فولیکول های مو آسیب می رساند. شاید وقتی جوان هستید زیاد مهم به نظر نیاید اما مدل موهایتان از همین حالا روی ظاهرتان در آینده تاثیر می گذارد.

با پزشک خود درباره داروهای ریزش مو صحبت کنید

وقتی بحث پیشگیری از ریزش مو مطرح می شود، داروهای متعددی هستند که می توانند در این مسیر کمکتان کنند. یکی از شناخته شده ترین این داروها مینوکسیدیل است که با نام روگین نیز از آن نام برده می شود. روگین داروی بدون نیاز به نسخه ای است که نشان داده می تواند از ریزش مو جلوگیری کند و حتی در برخی باعث رشد مجدد مو شود. این دارو را دو بار در روز مستقیم به سر خود می زیند چون بیشترین تاثیر را روی موهای دور سر دارد و تاثیر آن در جلوی سر کمتر می شود. فیناستراید یا پروپیشیا قرصی است که باید تجویز شده و به صورت روزانه مورد استفاده قرار گیرد. دانستن این نکته بسیار مهم است که هر دو این داروها برای اینکه تاثیر ماندگاری داشته باشند، باید به صورت مداوم مورد استفاده قرار بگیرند. با پزشک خود صحبت کنید که چه نوع داروهایی استفاده نمایید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

استرس خود را مدیریت کنید

برخی آقایان به خاطر ریزش مویی که دارند دچار استرس می شوند و این استرس مضاعف بر مشکلشان می افزاید. سطح بالای استرس می تواند باعث ایجاد شرایط ریزش موی بسیاری شود از جمله تلوزن افلوویوم (شرایطی که اساسا موها را از سر بیرون می کشد) تریکوتیلومانیا (شرایطی که یک مرد، موی خود را می کشد و از کف سر جدا می کند) و آلوپسی آره آتا (زمانی که سیستم ایمنی بدن به فولیکول های مو حمله می کند).

بهترین کار این است : استرس خود را با ارزیابی مجدد نقاطی از زندگی که باعث این تنش ها می شود تحت کنترل در بیاورید. همچنین می توانید از تکنیک های ضد استرس مانند ورزش مرتب و نفس عمیق نیز استفاده کنید.

سیگار کشیدن و مصرف الکل را متوقف کنید

این را همه می دانیم که سیگار کشیدن و نوشیدن الکل می تواند عواقب وحشتناکی برای بدنمان داشته باشند. اما شاید ندانید که این عادات می توانند روی موها نیز تاثیر بگذارند. تحقیقات بسیاری هستند که نشان داده اند سیگار و الکل، مکمل ریزش مو هستند. سیگار کشیدن به این دلیل می تواند باعث مشکل شود که روی جریان خون به سمت فولیکول های مو تاثیر می گذارد. نوشیدن الکل نیز باعث کاهش آب بدن و کاهش جذب مواد مغذی می شود.

ورزش مرتب می تواند کمک کند

می دانید که ورزش برای بدنتان خوب است، اما می دانستید برای موهای سرتان هم می تواند بسیار عالی باشد؟ ورزش، روشی ثابت شده برای کاهش استرس است و می تواند گردش خون و سلامت کلی بدن را بهبود ببخشد. همه اینها به تشویق رشد موی بهتر کمک می کند.

با پزشک خود درباره مکمل ها صحبت کنید

برای پیشگیری از ریزش مو و رشد مجدد آنها مکمل های فراوانی در بازار پیدا می شود. با این حال برای انتخاب یکی از آنها حتما باید ابتدا با پزشک خود مشورت کنید و سپس اقدام به تهیه آن نمایید.